

Guide de consommation
des poissons pour les
plans d'eau de la région
de la rivière Manouane



Agence de la santé et
des services sociaux
du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Québec

Hydro
Québec
Production

Le poisson...
à consommer en toute sécurité !

Le poisson est un aliment de choix, riche en vitamine D et en acides gras polyinsaturés de type oméga-3. Il est recommandé d'en inclure chaque semaine dans son alimentation. Pour bénéficier de sa valeur nutritive, l'Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean invite les consommateurs à suivre les recommandations de ce guide, car la mise en eau de réservoirs entraîne une augmentation de la quantité de mercure dans la chair des poissons. Selon l'espèce et le secteur, tel qu'illustré sur la carte, le nombre recommandé de repas par mois est indiqué. Des restrictions s'appliquent pour les femmes enceintes et les enfants.

GUIDE DE CONSOMMATION

Basé sur les recommandations
de Santé Canada

TENEUR EN MERCURE en milligrammes par kilogramme de chair de poisson	NOMBRE MAXIMAL DE REPAS RECOMMANDÉ PAR MOIS
0,00 à 0,29	Consommation sans restriction
0,30 à 0,49	8 repas par mois ou
0,50 à 0,99	4 repas par mois ou
1,00 à 1,99	2 repas par mois ou
2,00 à 3,75	1 repas par mois

Le nombre maximal de repas recommandé pour les poissons de chaque catégorie de couleur ne peut être additionné. Par exemple, vous pouvez consommer 8 repas par mois de poissons indiqués par un cercle jaune ou 4 repas par mois de poissons indiqués par un orange, mais pas la somme des deux.

Un repas est considéré équivalent à 230 grammes (8 onces) de chair de poisson avant cuisson.

Puisque les teneurs en mercure augmentent avec la longueur du poisson, le nombre de repas par mois devrait être réduit de moitié si les captures effectuées sont nettement plus grandes que la taille indiquée sur la carte.

En autant que le nombre de repas de poissons recommandé par mois ne soit pas dépassé, ils peuvent être pris sur une courte période, par exemple lors du même séjour de pêche.

Précaution pour les femmes
enceintes et les enfants

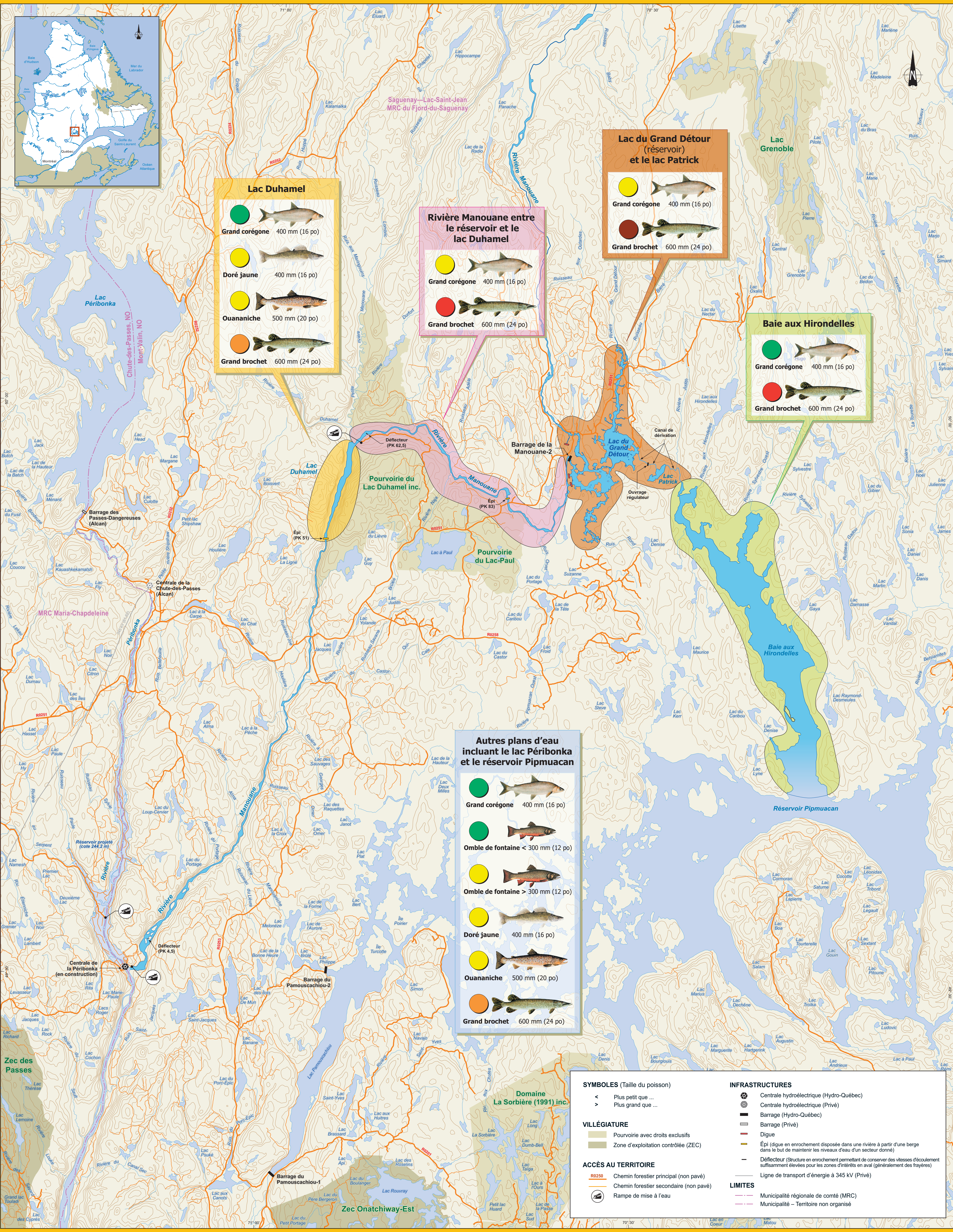


Pour les femmes enceintes, celles qui désirent le devenir bientôt et celles qui allaitent, ainsi que pour les enfants de moins de 12 ans, il est recommandé de ne consommer que les poissons identifiés par un cercle vert sur la carte

À l'exception du grand corégone de la Baie aux Hirondelles pour lequel un maximum de 6 repas par mois est recommandé



Source cartographique
Hydro-Québec, ministère de l'Environnement, Faune et Parcs, ministère des Ressources naturelles.
Base cartographique :
BNQ, 1 : 250 000, Énergie, Mines et Ressources Canada, 220, 22E, 22L, © Sa Majesté la Reine du Canada, reproduit avec la permission de RNCAN, BDQ, 1 : 20 000, MRNF, 2002.
Projection Transverse Universelle de Mercator, zone 18. Système de référence géodésique nord-américain, 1983.
Cartographie numérique : AECOM Tecsub Inc., août 2009
Fichier : G206_sst_218_Mercure_090827



Lac Duhamel

- Grand corégone 400 mm (16 po)
- Doré jaune 400 mm (16 po)
- Ouananiche 500 mm (20 po)
- Grand brochet 600 mm (24 po)

Rivière Manouane entre le réservoir et le lac Duhamel

- Grand corégone 400 mm (16 po)
- Grand brochet 600 mm (24 po)

Lac du Grand Détour (réservoir) et le lac Patrick

- Grand corégone 400 mm (16 po)
- Grand brochet 600 mm (24 po)

Baie aux Hirondelles

- Grand corégone 400 mm (16 po)
- Grand brochet 600 mm (24 po)

Autres plans d'eau incluant le lac Péribonka et le réservoir Pimpuacan

- Grand corégone 400 mm (16 po)
- Ombre de fontaine < 300 mm (12 po)
- Ombre de fontaine > 300 mm (12 po)
- Doré jaune 400 mm (16 po)
- Ouananiche 500 mm (20 po)
- Grand brochet 600 mm (24 po)

SYMBOLS (Taille du poisson)

- < Plus petit que ...
- > Plus grand que ...

VILLÉGIATURE

- Pourvoir avec droits exclusifs
- Zone d'exploitation contrôlée (ZEC)

ACCÈS AU TERRITOIRE

- R0250 Chemin forestier principal (non pavé)
- Chemin forestier secondaire (non pavé)
- Rampe de mise à l'eau

INFRASTRUCTURES

- Centrale hydroélectrique (Hydro-Québec)
- Centrale hydroélectrique (Privé)
- Barrage (Hydro-Québec)
- Barrage (Privé)
- Digue
- Épi (digue en enrochement disposée dans une rivière à partir d'une berge dans le but de maintenir les niveaux d'eau d'un secteur donné)
- Défecteur (Structure en enrochement permettant de conserver des vitesses d'écoulement suffisamment élevées pour les zones d'intérêt en aval (généralement des frayères))
- Ligne de transport d'énergie à 345 kV (Privé)

LIMITES

- Municipalité régionale de comté (MRC)
- Municipalité – Territoire non organisé

Pour obtenir une copie supplémentaire de cette carte, veuillez vous adresser à : Hydro-Québec, Bureau d'accueil : 75, boulevard René-Lévesque Ouest, rez-de-chaussée, Montréal (Québec) H2Z 1A4 / Téléphone : (514) 289-2211, poste 2316, ou 1-800- énergie (363-7443) Graphisme et réalisation, AECOM Tecsuit Inc. Fichier : 6296_tet_219_Mercure_090827